

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil analisis data terkait pengaruh kepuasan hidup terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau di UIN Imam Bonjol Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa perantau di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, dari 323 mahasiswa perantau terdapat 300 orang (93%) yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mampu melakukan penilaian yang positif terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Penilaian tersebut mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pencapaian akademik, hubungan sosial, kondisi tempat tinggal, serta kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perantauan. Tingginya kepuasan hidup mengindikasikan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini dinilai telah sesuai dengan harapan, tujuan, dan standar yang dimiliki oleh mahasiswa perantau.
2. Tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, dari 323 mahasiswa perantau terdapat 297 orang (92%) yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki kondisi psikologis yang positif selama menjalani kehidupan di perantauan. Kondisi tersebut

ditandai dengan lebih sering munculnya perasaan bahagia, nyaman, optimis, dan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, serta kemampuan untuk mengelola berbagai emosi negatif yang mungkin muncul selama menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Tingginya kesejahteraan subjektif juga mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu menjalani kehidupan perantauan dengan perasaan yang positif dan memiliki pengalaman emosional yang mendukung kesehatan psikologis mereka secara keseluruhan.

3. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau di UIN Imam Bonjol Padang. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 162,770 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selanjutnya nilai koefisien (R^2) sebesar 0,336 menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan hidup dengan kesejahteraan subjektif memiliki proporsi sebesar 33,6%, sedangkan 66,4% sisanya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam ranah psikologi positif yang menekankan pada kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki peranan penting dalam membentuk

kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan dalam pengembangan konsep maupun kajian teoritis mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, terutama pada kelompok mahasiswa yang menjalani kehidupan perantauan. Selain itu, hasil penelitian ini juga berpotensi menjadi dasar dalam penyusunan program atau intervensi psikologis yang menitikberatkan pada peningkatan kepuasan hidup sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

2. Saran Praktis

- a Bagi mahasiswa perantau diharapkan mampu mempertahankan serta meningkatkan kepuasan hidup dengan mengembangkan cara berpikir yang lebih positif, meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta membangun relasi sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengelola tekanan akademik dan tuntutan sosial secara adaptif, misalnya melalui pengelolaan waktu yang efektif, keterlibatan dalam kegiatan positif, serta mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan subjektif selama menjalani kehidupan perantauan.
- b Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang kemungkinan turut mempengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti dukungan sosial, resiliensi, religiusitas, maupun stres akademik,

mengingat masih terdapat faktor lain di luar kepuasan hidup yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih luas serta karakteristik responden yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan penelitian lain, seperti metode kualitatif atau mixed method, agar dapat menggali pengalaman kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau secara lebih mendalam dan komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (Eds.). (2020). *Mental health and well-being in the Middle East*. Springer.
- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). *Hubungan kepuasan hidup dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti*.
- Awwad, R. A. (2019). Islamic perspectives on psychology: A critical review. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(1), 1-15.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Ed ke-2.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azizah, L. K. (2023). Emosi sebagai prediktor subjective well-being pada mahasiswa (Skripsi, Universitas Gadjah Mada). Universitas Gadjah Mada.
- Badrudduja, M. B., & Sudinadji, M. B. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Rantau (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Booker, JA, & Dunsmore, JC (2019). Menguji hubungan langsung dan tidak langsung antara rasa belas kasih terhadap diri sendiri dengan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Studi Kebahagiaan* , 20 , 1563-1585.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Compton, W. C., & E, Hoffman. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd edition*. USA: Wadsworth.
- Das, KV, Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Memahami kesejahteraan subjektif: perspektif dari psikologi dan kesehatan masyarakat. *Tinjauan Kesehatan Masyarakat* , 41 , 1-32.
- Damayanti, AR, & Purwantini, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* , 3 (1), 239-248.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1).
- Diener, Ed. (1984). Subjective Well Being. *Psychological Bulletin American*

- Psychological Association, Inc.*, Vol. 95, No. 3, 542-575.
- Diener, E. (2008). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (hlm. 63–73). Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67-100.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). *Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045>.
- Doriza, S., Ilwana, H. F., & Nugraheni, P. L. (2024). *Subjective well-being factors in students*. *Journal of Family Sciences*, 9(2), 186–202. <https://doi.org/10.29244/jfs.v9i2.57290>.
- Eid, Michael & Larsen, Randy J (Ed). (2008). *The Science Of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Hayfatunnisa, G. & P.Tommy (2024). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif (Studi pada Mahasiswa di Jakarta). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling Vol 7No 2Tahun 2024*.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Developmental psychology: A life-span approach*. McGraw-Hill.
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Subjective Well Being* Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(01), 17-23.
- Karinda, F. (2020). Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa. *Cognicia ISSN 2658-8428*, 234-252.
- Khan, Z., Ahmed, S., & Khan, A. (2022). Islamic practices and mental health: A meta-analysis. *International Journal Of Psychology*, 57(4), 567-580.

- Kusniawati, dkk. (2024). Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2024, Vol. 5 (No. 3) : 739-745, 7.
- Keyes, C. L., Shmotkin, M., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6).
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran remaja Muslim meningkatkan kepuasan hidup dan suasana hati positif sebagai cerminan subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Liu, X., & Fernando, Y. (2023). The subjective well-being status and influencing factors of Jiaying University undergraduates in the post COVID-19 era. *Journal of E-Business and Management Science*, 1(2), 181–189.
- Nabila, T., & Wahyuni, E. (2021). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dengan kepuasan hidup (life satisfaction) mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 164–171.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity Journal*, 2, 85-101.
- Neff, KD (2011). Kasih sayang terhadap diri sendiri, harga diri, dan kesejahteraan. *Kompas psikologi sosial dan kepribadian* , 5 (1), 1-12.
- Neto, F. (2022). Brazilian international students' satisfaction with migration life in Portugal. *Journal of International Students*, 13(2), 133–154. <https://doi.org/10.32674/jis.v13i2.4782>
- Prameswari, Y., & Maryana. (2021). Dinamika gratitude dan subjective well-being pada mahasiswa perantau di masa pandemi Covid-19. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 60–70. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v4i1.247>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2).
- Priyaningtyas, SH (2024). Peran Self Compassion dalam Memediasi Hubungan antara Fear of Failure dengan Student Engagement.
- Purnama, Mahadika Yuda (2024). Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Perantauan Asal Luar Jawa Yang Kuliah Di Unnes Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jiwa: Jurnal Ilmiah Psikologi* , 16 (1), 49-66.

- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12-22.
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan subjective well-being remaja tunadaksa. *Psimpati: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6 (2), 157-164.
- Rahayu, P., Adelina, F., Kamal, S., Widayanto, W. N., & Hadi, C. (2019). Belas kasih diri (self-compassion) dan pengorbanan (altruism) pada suku Tengger. *Jurnal Fenomena*, 28(1), 30-38.
- Rahmi, R. (2023). Hubungan Self Compassion Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di SOS Childrens Village Meulaboh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan sosial dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang berasal dari luar Jawa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.33508/exp.v6i1.1785>
- Ramadhani, Sri Ayu (2019). "Hubungan keterlibatan akademik dan kepuasan hidup pada mahasiswa perantauan." *Jurnal Diversita* 5.1 (2019): 67-75.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1).
- Susi Dewi Al Amelia, Herlan Pratikto, & Eben Ezer Nainggolan (2025). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022, July). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. In Bandung Conference Series: *Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 387-394).
- Tiffany S., L., & Utami, M. S. (2020). Hubungan self esteem dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di UGM (Skripsi Sarjana, Universitas Gadjah Mada). Universitas Gadjah Mada Repository. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/183456>.
- Triana, Y. (2019). *Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau*. Skripsi. UIN SUSKA Riau. Riau.

- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8-15.
- Wei, M., Liao, KYH, Ku, TY, & Shaffer, PA (2011). Keterikatan, kasih sayang terhadap diri sendiri, empati, dan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa dan orang dewasa di masyarakat. *Jurnal kepribadian* , 79 (1), 191-221.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight*, 8, 2.

